

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

# **СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2014**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
IV студентської науково-практичної конференції**

**27 травня 2014 р.**

**Житомир  
Вид-во «Рута»  
2014**

УДК 796:378  
ББК 75:74.58  
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 12 від 27 червня 2014 р.)*

### **Рецензенти:**

**Арзютов Г.М.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств НПУ ім. М.П. Драгоманова;

**Свиридюк В.З.** – доктор медичних наук, професор, проректор з наукової роботи Житомирського інституту медсестринства;

**Левківський М.В.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки Житомирського державного університету ім. Івана Франка.

**Студентська спортивна наука – 2014:** збірник наукових праць IV студентської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 170 с.

У збірнику подаються результати теоретичних, прикладних та науково-методичних досліджень магістрантів і студентів із широкого спектру питань фізичної культури і спорту. Видання розраховане на студентів, магістрантів та викладачів фізичного виховання.

### **Редакційна колегія:**

*Сейко Наталія Андріївна* – проректор з наукової роботи ЖДУ імені Івана Франка, д.п.н., професор;

*Вискушенко Андрій Петрович* – проректор з навчально-методичної та виховної роботи, к.б. н., доцент;

*Кутек Тамара Борисівна* – декан факультету фізичного виховання і спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

*Ахметов Рустам Фагимович* – зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.н. з фіз. вих. і спорту, професор;

*Грибан Григорій Петрович* – зав. каф. фізичного виховання та рекреації, д.п.н., доцент;

*Яворська Тетяна Євгенівна* – зав. кафедри олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту;

*Корнійчук Наталія Миколаївна* – зав. каф. медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, к. біолог. н., доцент;

*Крук Микола Зенонович* – доцент каф. фізичного виховання та рекреації, к.п.н., доцент;

*Вовченко Інна Іванівна* – доцент каф. теорії і методики фізичного виховання, к.н. з фіз. вих. і спорту;

*Романчук Віктор Миколайович* – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННП ЖВІ ДУТ, к.н. з фіз. вих. і спорту, професор.

*Шаверський В.К.* – каф. олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту

*Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інші відомості відповідають автори публікацій.*

*Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.*

## ЗМІСТ

<b>Батирєва А.О., Грибан Г.П.</b> Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії.....	10
<b>Бридун М.А., Яворська Т.Є.</b> Вплив фізичних вправ на організм людини при цукровому діабеті.....	12
<b>Брюханова В.П., Вітебська І.В., Погребенник Л.І.</b> Українські народні ігри як засіб фізичного виховання студентів.....	13
<b>Вакулко С.П., Грищук С.М.</b> Розвиток фізичних якостей у школярів молодшого та середнього шкільного віку за допомогою рухливих ігор.....	15
<b>Васильчук К.В., Тамашевський І.Я.</b> Удосконалення фізичної підготовки волейболістів 17–20 років з урахуванням ігрового амплуа.....	17
<b>Вергальюк А.І., Грибан Г.П.</b> Вплив та механізми лікувальної дії фізичних вправ.....	19
<b>Гедзюк Д.О.</b> Стан тренуваності бігунів на 800 метрів в умовах рівнини та середньогір'я.....	22
<b>Гилюк С.С., Яворська Т.Є.</b> Лікувальна гімнастика при поперековому остеохондрозі.....	24
<b>Гінгізов О.М., Дзензелюк Д.О.</b> Оперативне мислення самбістів при виконанні утримання.....	25
<b>Гненна Л.Ф., Вонсович Ю.Ю.</b> Вплив позитивного мислення на психічне здоров'я студентів.....	26
<b>Гненна Л.Ф., Гуренко Т.О.</b> Профілактика гіподинамії шляхом підвищення рухової активності.....	28
<b>Головень Д.С., Грибан Г.П.</b> Особливості застосування рекреаційно-відновлювальних засобів фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні.....	29
<b>Головня С.К., Кафтанова Т.В.</b> Основи рухової діяльності під час гри у баскетбол.....	31
<b>Горай О.В., Осипенко В.Е.</b> Психомоторика – важливий аспект відбору дітей молодшого шкільного віку до занять з настільного тенісу.....	33
<b>Гурман О.Є., Шаверський В.К.</b> Рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в стрибках у висоту в процесі спортивного	

відбору.....	37
<b>Гуцало Ю.І., Грибан Г.П.</b> Розвиток фізичної культури у Стародавній Греції.....	39
<b>Давидюк Л.В., Вовченко І.І.</b> Морфо-функціональні особливості бігунів на 400 метрів.....	41
<b>Данюк О.М., Слюсар С.В.</b> Причини плінності дітей у позашкільних спортивних закладах.....	44
<b>Денисовець А.П.</b> Шляхи активізації ставлення до занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.....	45
<b>Євтушок А.Ю., Гусак О.Д.</b> Формування психологічної готовності курсантів ВНЗ МО України на заняттях з подолання перешкод.....	48
<b>Жаврук С.А., Яворська Т.Є.</b> Профілактика синдрому «лікоть тенісиста» в спортивній практиці.....	49
<b>Загоровський Р.В., Романчук В.М.</b> Рациональне планування занять з фізичної підготовки у військових вищих навчальних закладах.....	50
<b>Зозуля А.М., Власенко Р.П.</b> Розвиток сили в умовах спортивного тренування з пауерліфтингу.....	52
<b>Івасик А.О., Яблонська А.М.</b> Особливості методики використання фізичних вправ для оздоровлення студентів спеціальної медичної групи.....	53
<b>Казанцева О.Г., Айуниц В.І.</b> Рекреаційні види рухової діяльності.....	55
<b>Карпов О.В., Дзензелик Д.О.</b> Обґрунтування актуальності покращання способу життя студентів вищих навчальних закладів.....	57
<b>Кичкирук Ю.О., Яворська Т.Є.</b> Взаємовідносини тренера і спортсмена під час змагальної діяльності.....	59
<b>Кісіль О.С., Яворська Т.Є.</b> Деякі аспекти вживання допінгових препаратів в легкій атлетиці.....	61
<b>Коберник Д.О., Грибан Г.П.</b> Структура навчального заняття з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні.....	62
<b>Ковальчук А.Г., Грибан Г.П.</b> Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах США.....	65
<b>Ковальчук О.В., Грибан Г.П.</b> Особливості викорис-	

тання засобів фізичної культури при захворюваннях органів зору.....	67
<b>Колесник С.О., Вовченко І.І.</b> Підвищення рухової активності школярів засобами комунікативних ігор.....	69
<b>Кононенко О.А., Грибан Г.П.</b> Завдання фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення	71
<b>Коханчук А.С., Яворська Т.Є.</b> Механізм оздоровчої дії занять лікувальної гімнастики з використанням фітболів на організм дітей дошкільного віку.....	72
<b>Кузьміна Ю.Ю., Яворська Т.Є.</b> Лікувальна фізична культура при хронічному гастриті.....	73
<b>Курінна Г.В., Грибан Г.П.</b> Методика застосування фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.....	74
<b>Кучерук В.А., Кутек Т.Б.</b> Методи підвищення рівня теоретичної підготовки юних дзюдоїстів.....	76
<b>Лазарчук К.С., Айуниц Л.Р.</b> Правильне дихання: необхідний компонент зміцнення здоров'я.....	79
<b>Лайчук А.М.</b> Профілактика травм сумково-зв'язочного апарату колінного суглоба в бар'єрному бігу.....	81
<b>Лайчук А.М.</b> Проблеми якісної передачі естафетної палички в естафетному бігу 4х100 м.....	83
<b>Лайчук А.М., Ляшко Ю.С.</b> Вплив засобів навчання легкої атлетики на фізичну підготовку баскетболістів...	85
<b>Лисюк Ю.С., Яворська Т.Є.</b> Сучасні погляди щодо профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку	86
<b>Литвинчук Ю.Ю., Кутек Т.Б.</b> Історія виникнення волейболу на Житомирщині.....	88
<b>Літкович В.О., Яворська Н.Л., Айуниц Л.Р.</b> Пізнавальна самостійність студентів – важливий чинник їх професійної підготовки.....	90
<b>Ляшевич А.М., Гилун І.О.</b> Проблеми формування здорового способу життя молоді.....	92
<b>Маслюк В.П., Боярчук О.М.</b> Регулювання потоку інформації студентами в процесі спортивних ігор.....	94
<b>Мацапура Т.В., Ахметов Р.Ф.</b> Історія розвитку плавання на Житомирщині.....	95
<b>Мельничук Д.Р., Романчук Т.П.</b> Засоби і методи розвитку	

спритності у школярів на уроках з гімнастики .....	98
<b>Медведєва Л.Г., Багрійчук А.М.</b> Оздоровчий вплив занять аеробікою на організм студенток.....	99
<b>Нестерук Н.В., Яворська Т.Є.</b> Лікувальна фізкультура при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки...	101
<b>Нефьодова А.В., Грибан Г.П.</b> Заходи для вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.....	102
<b>Нікітченко А.М., Айуниц Л.Р.</b> Сутність проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.....	104
<b>Олексюк О.Л., Яворська Т.Є.</b> Лікувальна гімнастика при сколіозі.....	107
<b>Опанчук Д.Р., Вовченко І.І.</b> Шляхи підвищення інтересу до занять фізичною культурою та рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів.....	109
<b>Островський В.В., Грибан Г.П.</b> Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування.....	111
<b>Пазіна В.О., Яворська Т.Є.</b> Внесок І.М. Белікова у розвиток спортивної гімнастики та акробатики на Житомирщині.....	113
<b>Петренко М.В., Яворська Т.Є.</b> Ефективність впливу масажних прийомів при сколіотичній деформації хребта...	115
<b>Побірухіна А.О., Яворська Т.Є.</b> Дзюдо як засіб виховання гармонійної особистості.....	116
<b>Покальчук Р. Ю., Дзензелюк Д.О.</b> Фізична культура – невід’єна частина загальнолюдської культури.....	118
<b>Попко І.В., Жуковський Є.І.</b> Формування морально-вольових якостей у майбутніх учителів фізичної культури	120
<b>Пронтенко В.В., Лотошко А.О.</b> Вдосконалення спортивної підготовки студенток, які займаються гирьовим спортом.....	122
<b>Пронтенко К.В., Михнюк О.В.</b> Причини недостатньої психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків.....	124
<b>Пуздимір М.І.</b> Методичні поради щодо застосування фізичних вправ на заняттях у спеціальному навчальному відділенні.....	126

<b>Рекша С.А., Грибан Г.П.</b> Особливості використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів дихання та нервової системи.....	127
<b>Рекша С.А., Погребенник Л.І.</b> Загальні відомості про народні ігри.....	128
<b>Роговська Г.А., Вовченко І.І.</b> Методика розвитку витривалості у легкій атлетиці.....	130
<b>Рудницький М.Л. , Вовченко І.І.</b> Фізична підготовка дзюдоїстів.....	132
<b>Савицька Л.Е., Грибан Г.П.</b> Екологія фізичної культури.....	134
<b>Савчук К.А., Гненна Л.Ф.</b> Механізми лікувальної дії фізичними вправами при серцево-судинних патологіях та захворюваннях.....	136
<b>Сасовська В.І., Грибан Г.П.</b> Основи здорового способу життя студента.....	137
<b>Ситникова М.А., Грибан Г.П.</b> Проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді.....	139
<b>Сідоров Д.В., Лайчук А.М.</b> Проблеми сучасного олімпійського руху.....	141
<b>Сіпліва М.О.</b> Методичні особливості проведення занять з аеробіки у процесі фізичного виховання студентів.....	142
<b>Скорий О.С.</b> Засоби активізації самостійної роботи студентів спеціального навчального відділення.....	145
<b>Терещук Н.В., Крук М.З.</b> Засоби фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.....	147
<b>Ткаченко П.П.</b> Гирьовий спорт в системі фізичного виховання учнівської і студентської молоді.....	149
<b>Торчук Р.В., Ткаченко П.П.</b> Гирьовий спорт в системі фізичного виховання учнівської і студентської молоді.....	151
<b>Федоренко Л.В., Грибан Г.П.</b> Стретчинг – нетрадиційний вид занять фізичною культурою.....	154
<b>Флячинська Н.А., Грибан Г.П.</b> Роль фізичної культури в життєдіяльності людини та історичні аспекти її формування.....	155

<b>Цимбалюк К.П., Айуниц Л.Р.</b> Комплекс загальнорозвиваючих вправ для розвитку фізичних якостей.....	157
<b>Шваб М.В., Айуниц Л.Р.</b> Вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах.....	158
<b>Швед С.А., Ткаченко П.П.</b> Аспекти становлення та розвитку гирьового спорту у суспільстві.....	162
<b>Шевчук Д.В., Корнійчук Н.М., Столига А.</b> Вплив фізичних навантажень на функціональний стан м'язового апарату у дітей.....	163
<b>Шепелев О.О., Яворська Т.Є.</b> Вплив секційних занять з баскетболу на фізичну підготовленість учнів старших класів.....	165
<b>Шкандевич О.В., Яворська Т.Є.</b> Значення педагогічного контролю у підготовці спортсменів-волейболістів...	166
<b>Ющенко К.А., Грибан Г.П.</b> Особливості використання засобів фізичної культури при захворюваннях органів травлення та обміну речовин.....	167
<b>Яворська Т.Є., Хлопотнова О.В.</b> Роль рухливих ігор у зміцненні здоров'я дітей молодшого шкільного віку	169
<b>Яремчук О.С., Мичка І.В.</b> Використання змінних обтяжень у тренувальному процесі з пауерліфтингу.....	170



## МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

*Г.А. Rogovська, І.І. Вовченко*

Витривалість – здатність протистояти втомі під час виконання довготривалої роботи. У легкій атлетиці прийнято розрізняти загальну і спеціальну витривалість. Специфіка розвитку витривалості в конкретному виді спорту повинна впливати із аналізу факторів, що лімітують рівень прояву цієї якості в змагальній діяльності з урахуванням всієї різноманітності рухової діяльності [1, 2, 3].

Мета роботи – теоретично обґрунтувати методику розвитку витривалості у легкій атлетиці.

Загальна витривалість – здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що впливає на адаптацію організму до навантажень і перенесення тренуваності з неспецифічних видів рухової діяльності на специфічні.

Плануючи роботу, спрямовану на розвиток загальної витривалості у кваліфікованих спортсменів, необхідно враховувати їх спеціалізацію. Спільним для всіх спортсменів є планування загальної витривалості на першому і частково – на другому етапі підготовчого періоду. Однаковими є і засоби – вправи загальнопідготовчого і допоміжного характеру, а також обсяг роботи на витривалість у загальному об'ємі тренувальної діяльності. Основна відмінність в методиці полягає в різній кількості засобів, спрямованих на удосконалення загальної витривалості стосовно роботи відповідного характеру.

Спеціальна витривалість розвивається засобами спеціально – підготовчих вправ, які за формою, структурою і особливостями впливу на функціональні системи організму максимально наближені до змагальних. Застосовується багаторазове проходження відрізків дистанції із змагальною або близькою до неї швидкістю з невеликими паузами відпочинку. Часто вправи виконуються в ускладнених умовах (біг із обтяженнями, в середньогір'ї, з масками і трубками для ускладнення умов дихання). При цьому паузи відпочинку повинні бути короткотривалими, ЧСС не повинно знижуватись більше ніж на 10–15 за

1 хвилину. Кожен наступний відрізок є меншим від попереднього або дорівнює йому.

Для підвищення аеробних можливостей використовується інтервальний і безперервний методи. Робота може виконуватись як в рівномірному, так і в перемінному режимах.

Інтервальний метод характеризується такими показниками: тривалість вправ не перевищує 1–2 хв; відпочинок між вправами 45–90 с; ЧСС у межах 170–180 уд/хв в кінці роботи і 120–130 уд/хв в кінці відпочинку.

Підвищення потужності алактатного і лактатного анаеробних процесів є важливим для спортсменів, що спеціалізуються в метаннях, стрибках і бігу на 100 метрів. Плануючи вправи, що стимулюють алактатні анаеробні процеси, треба пам'ятати, що навіть 10–15-секундна робота з максимальною інтенсивністю веде до різкої активізації процесу гліколізу і тому сприяє не тільки зростанню потужності алактатного, але й потужності і рухливості лактатного анаеробного процесу.

Дуже важливим є визначення тривалості відпочинку між вправами, кількості вправ у серії, кількості серій і часу відпочинку між ними. В.М. Платонов, вважає що інтервальний метод має ряд суттєвих вад. Значне збільшення працездатності серця не є стійким. Активне застосування інтервального методу небезпечно для організму спортсмена, для його серця і ЦНС. Цей метод значно поступається безперервному стосовно формування адаптації м'язової тканини, економності роботи.

Отже, рівень розвитку витривалості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена і його відповідністю вимогам конкретного виду спорту, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечують не лише високий рівень м'язової активності у тренувальній і змагальній діяльності, але й віддалення втоми і протидію процесу її розвитку.

#### *Література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с.

2. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

Підписано до друку 08.07.2014. Формат 60х84/16

Гарнітура “Times New Roman”. Папір офс. № 1

Ум. друк. арк. 10,20.

Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП “Рута”

10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а

*Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр*

*Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.*

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
IV студентської науково-практичної конференції**

**СТУДЕНТСЬКА  
СПОРТИВНА НАУКА – 2014**

**27 травня 2014 р.  
м. Житомир**